



Виктор Борисович Зайцев
Сухофрукты – лекарства от
100 болезней. Чудо-доктор
Серия «Природный защитник»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6370798

Сухофрукты – лекарства от 100 болезней. Чудо-доктор: РИПОЛ классик; М.: 2013

ISBN 978-5-386-06682-6

Аннотация

Любая хозяйка знает, что сухофрукты годятся для компотов. А ведь эти сушеные фрукты представляют собой настоящий клад здоровья.

Сухофруктами можно лечиться от множества болезней. И это очень приятное лечение!

В книге рассматривается целительное действие таких сухофруктов, как курага, чернослив, яблоки, груши, финики, бананы, персики, инжир, манго, папайя, хурма, ананас, изюм, шиповник, клюква, барбарис.

Они помогут вам при таких заболеваниях, как недуги сердечно-сосудистой системы, при анемии и склонности к тромбозам, при запорах и плохом зрении, заболеваниях щитовидной железы, почек и печени, а также при гастрите и ожирении.

Содержание

Введение	6
Ананас	7
Бромелайн	8
Когда ананас может быть вредным?	9
Фиточай с сушеным ананасом и мятой	10
Творожно–ананасная маска	11
Кефирная маска с ананасом	12
Травяная маска с сушеным ананасом	13
Молочные ванны с сушеным ананасом	14
Рецепт 1	14
Рецепт 3	14
Рецепт 4	14
Рецепт 5	14
Рецепт 6	14
Рецепт 7	15
Бананы	16
Фиточай с бананами	17
Рецепт 1	17
Рецепт 2	17
Рецепт 3	17
Рецепт 4	17
Рецепт 5	17
Маска из сушеных бананов и хмеля	18
Маска тыквенно–яичная с сушеными бананами	19
Маска персиково–яичная с сушеными бананами	20
Облепиховая маска с сушеными бананами	21
Маска из сушеных бананов с лепестками роз	22
Маска из сушеных бананов и миндаля	23
Оздоровляющие ванны с сушеными бананами	24
Рецепт 1	24
Рецепт 2	24
Барбарис	25
Оздоровляющие настои с барбарисом	26
Рецепт 1	26
Рецепт 2	26
Рецепт 3	26
Рецепт 4	27
Груша	28
Настои с сушеной грушей против запоров	29
Рецепт 1	29
Рецепт 2	29
Рецепт 3	29
Рецепт 4	29
Рецепт 5	29
Рецепт 6	29
Рецепт 7	29

Рецепт 8	29
Маска из кислого молока с сушеной грушей	31
Белково-яблочная маска с сушеной грушей	32
Клубничная маска с сушеной грушей	33
Сушеная груша с яичным белком и вишневым соком	34
Маска из сушеной груши и клюквенного сока	35
Травяная маска с сушеной грушей	36
Медовая маска с сушеной грушей	37
Фруктовая маска	38
Маска из сушеной груши и зеленого чая	39
Маска из сушеной груши с зеленью петрушки	40
Маска с сушеной грушей и хреном	41
Кефирно-творожная маска с сушеной грушей	42
Маска с медом и овсяной мукой	43
Витаминная маска с сушеной грушей	44
Маска из сушеной груши и хурмы	45
Изюм	46
Мочегонные настои с изюмом	47
Рецепт 1	47
Рецепт 2	47
Рецепт 3	47
Рецепт 4	47
Рецепт 5	47
Рецепт 6	47
Рецепт 7	48
Маска из яблока и картофельного крахмала с изюмом	49
Маска с изюмом и отваром листьев грецкого ореха	50
Томатно-яичная маска с изюмом	51
Морковная маска с изюмом	52
Маска из смородины с изюмом	53
Маска из цуккини с изюмом	54
Маска облепиховая с изюмом	55
Маска с маслом чайного дерева	56
Маска с маслом жожоба	57
Маска лимонно-морковная с изюмом	58
Маска миндальная с изюмом	59
Маска апельсиновая с изюмом	60
Маска из яйца и рома с изюмом	61
Маска с алоэ, медом и чесноком	62
Инжир	63
Настои с инжиром от запоров	64
Рецепт 1	64
Рецепт 2	64
Рецепт 3	64
Рецепт 4	64
Рецепт 5	64
Ванна с инжиром и лимоном	65
Ванна с инжиром и апельсином	66
Рецепт 1	66

Рецепт 2	66
Ванна из овсяных хлопьев с инжиром	67
Маска с инжиром для жирных волос	68
Маска из инжира с пижмой	69
Маска луковая с инжиром	70
Маска дубово-луковая с инжиром	71
Клюква	72
Настои с сушеной клюквой при простуде	73
Рецепт 1	73
Рецепт 2	73
Рецепт 3	73
Настои с сушеной клюквой при кашле	74
Рецепт 1	74
Рецепт 2	74
Рецепт 3	74
Рецепт 4	74
Маска из хны и клюквы	75
Маска из сушеной клюквы с кефиром	76
Маска чесночно-клюквенная	77
Маска из сушеной клюквы и авокадо	78
Маска из сушеной клюквы и пижмы	79
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Виктор Борисович Зайцев

Сухофрукты – лекарства от 100 болезней. Чудо-доктор

Введение

Любая хозяйка знает, что сухофрукты годятся для компотов. А ведь эти сушеные фрукты представляют собой настоящий клад здоровья.

Природа дарит нам большое количество полезных веществ, которые содержатся во фруктах и ягодах. И не только в пору их свежести.

Сухофрукты способны сохранять эти вещества на протяжении довольно длительного времени. Ведь свежие фрукты и ягоды быстро портятся. Сухофруктами можно лечиться от множества болезней. И это очень приятное лечение!

Идеальный рецепт: просто употребляйте в пищу сухофрукты. Все остальное – лишь дополнение (настои, ванны, маски для лица и волос).

Трудно переоценить целительное действие таких сухофруктов, как курага, чернослив, яблоки, груши, финики, бананы, персики, инжир, манго, папайя, хурма, ананас, изюм, шиповник, клюква, барбарис.

Они помогут вам при таких заболеваниях, как недуги сердечно-сосудистой системы, при анемии и склонности к тромбозам, при запорах и плохом зрении, заболеваниях щитовидной железы, почек и печени, при гастрите и ожирении.

Ананас

Ананас – богатый источник полезных веществ, в свежем и сушеном виде он использовался в народной медицине (первоначально в тропических широтах) с давних времен. Он содержит множество витаминов (С, В1, В2, В12, РР, провитамин А) и минеральных веществ (калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод, каротин). Ананас практически лишен жиров и белков, а нем находится 11,6% углеводов, 85,8% воды, а также лимонная и аскорбиновая кислоты. Ананас широко применяется в диетологии, он способствует сбрасыванию лишнего веса.

Бромелайн

В его соке содержится бромелайн, растительный фермент, состоящий из пепсина и папаина. Бромелайн активно расщепляет белок и обладает противовоспалительным и противоотечным свойствами.

Бромелайн значительно увеличивает активность ферментов, снижает их уровень в пищеварительных соках, активно помогает организму расщеплять и усваивать белковую пищу, рыбные и мясные блюда, кисломолочные продукты и блюда из бобовых.

Сушеный ананас рекомендуется употреблять как во время обильных застолий, так и в будни, он обладает свойством снимать чувство тяжести в желудке.

Употребление сушеного ананаса увеличивает содержание в крови серотонина, который способствует исчезновению чувства голода и выводит лишнюю жидкость из организма.

Бромелайн ускоряет заживление ран, язвенных проявлений, помогает справиться с пролежнями, очищая от некротических тканей.

Употребляется ананас и в качестве противоглистного средства.

Ананас обладает свойством оздоровления кишечной флоры, он также понижает артериальное давление, снижает вязкость крови.

Употребление в пищу сушеных ананасов предотвращает развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероза, тромбоза сосудов, инсульта и инфаркта.

Справится сушеный ананас и с артритом. Его применение эффективно при лечении бронхита и пневмонии, инфекционных заболеваниях, в том числе, мочевыводящих путей.

Благодаря содержанию в сушеном ананасе аскорбиновой кислоты, он является про-тивоцинготным средством и помогает при анемиях, заболеваний центральной нервной системы, тормозит ухудшение памяти, применяется для лечения неврозов и депрессий.

Широко применяется сушеный ананас в оздоровительных процедурах и в косметологии.

Для сушки ананас нарезается в виде колец, кубиков, долек и цилиндров.

После высушивания хранится в темном прохладном месте в закрытой таре.

Когда ананас может быть вредным?

Следует отметить две особенности сушеного ананаса, которые могут принести вред, а не пользу.

Он способен усиливать действие антибиотиков, так что следует быть осторожным при их взаимном применении.

Ананас повышает уровень кислотности желудочного сока и противопоказан страдающим язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотностью желудка или гастритом с повышенной кислотностью.

Ананас также способен разрушать зубную эмаль, хотя в сушеном виде это свойство свежего плода значительно уменьшается.

Фиточай с сушеным ананасом и мятой

1 чайную ложку мяты заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20—25 минут. Добавить по вкусу сушеных кубиков ананаса.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день – после обеда и на ночь.

Чай с сушеным ананасом и мятой поможет расслабиться, успокоит нервы, снять напряжение.

Этот напиток следует употреблять в том случае, если вы намерены настроиться на спокойный и крепкий сон.

Творожно–ананасная маска

1 столовую ложку творога тщательно растереть, добавить 2 столовые ложки кефира и 5 чайных ложек измельченных в блендере или кофемолке сушеных ананасов.

Смесь перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

Кефирная маска с ананасом

5 чайных ложек сушеных ананасов измельчить в блендере. Смешать с небольшим количеством кефира.

Полученную смесь наносят на кожу лица с помощью ватного тампона.

Выдерживают 15 минут, затем смывают маску теплой водой.

Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

Травяная маска с сушеным ананасом

5 чайных ложек сушеных ананасов измельчить в блендере.

Смешать по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, шалфея, мать–и–мачехи, шишек хмеля, соцветий ромашки, листьев березы. Добавить ананасы.

Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. В остывший отвар добавляют 1 взбитое куриное яйцо, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 30—40 минут.

Молочные ванны с сушеным ананасом

Рецепт 1

Для ванны потребуется 1,5 л свежего коровьего молока и 5 чайных ложек сушеных ананасов, измельченных в блендере.

Смесь согреть, не доводя до кипения, вылить в теплую ванну.

После купания в такой ванне не обязательно ополаскиваться под душем, достаточно обмакнуть кожу мягким полотенцем и ненадолго прилечь в постель.

Вам понадобится 500 г сухого молока или сливок, 15 мл лимонного сока, 5 чайных ложек сушеных ананасов, измельченных в блендере.

Разведите сухое молоко или сливки теплой водой, добавьте сушеные ананасы, лимонный сок, вылейте эту смесь в теплую ванну.

Принимать ванну 15—20 минут, затем смазать влажную кожу кремом.

Рецепт 3

Вам понадобится 2 л свежего молока, 100 г меда (любого), 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

В молоко добавить ананасы, слегка подогреть и растворить в нем мед. Вылить смесь в теплую ванну.

После приема ванны нужно ополоснуться под теплым душем.

Рецепт 4

Вам понадобится 1,5 л свежего молока, 70 г меда, 200 г поваренной соли, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

Молоко нагреть, растворить в нем мед. В молоко добавить ананасы и снова слегка подогреть.

В это время наполнить ванну теплой водой до середины, всыпать соль, долить воду до нужного уровня.

Когда соль полностью растворится в воде, влить в ванну молоко, смешанное с медом и ананасами.

Принимать ванну при температуре воды примерно 35 °С.

Рецепт 5

Вам понадобится 2 л молока, 15 мл розового масла, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

Молоко слегка согреть, смешать с розовым маслом и ананасами.

Полученную смесь вылить в теплую ванну.

Принимать ванну 15—20 минут, затем ополоснуться под теплым душем.

Рецепт 6

Вам понадобится 1,5 л молока, 5 г мумие, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере.

Молоко слегка нагреть, растворить в нем мумие и ананасы.

Полученную смесь вылить в теплую ванну.

После ванны нужно слегка ополоснуться под теплым душем, кожу смазать кремом.

Рецепт 7

Вам понадобится 1,8 л молока, 5 чайных ложек сушеных ананасов, тщательно измельченных в блендере, 100 г прополиса, 50 мл растительного масла.

Молоко подогреть, не доводя до кипения. На водяной бане растопить прополис, смешать с молоком, добавить теплое растительное масло и ананасы. Полученную смесь вылить в ванну с теплой водой.

После ванны нужно слегка ополоснуться под теплым душем, кожу смазать кремом.

Бананы

Бананы – незаменимый источник калия. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы мышц, печени, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы. Суточная потребность в калии составляет 3–4 г для взрослых. Детям калий необходим в количестве 16–30 мг на кг веса ребенка, недостаток калия может вызвать дистрофию. Бананы содержат большое количество клетчатки, а также сахарозу, фруктозу и глюкозу.

Один банан дарит энергию для часовой тренировки или физической работы.

В зеленых недозревших бананах содержится натрий, из-за чего этот фрукт издавна используется как мочегонное средство.

Желтые спелые бананы – традиционное средство от запоров и геморроя, природное слабительное. Высокое содержание железа и сахара делает банан незаменимым при лечении анемии. Кроме того, бананы содержат белок триптофан, который преобразуется в «гормон радости» серотонин.

Сушеные бананы богаты натуральным сахаром, который при переваривании легко всасывается в кровь.

При одинаковой массе сушеные бананы содержат в 5 раз больше калорий по сравнению со свежими.

Фиточай с бананами

Рецепт 1

Взять корень валерианы – 2 части, соцветия ромашки – 3 части, плоды тмина – 5 частей, 10 г сушеных бананов.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокоительное средство при нервном возбуждении и раздражительности.

Рецепт 2

Взять корень валерианы – 1 часть, листья мяты – 1 часть, листья трилистника – 1 часть, шишки хмеля – 1 часть, 10 г сушеных бананов.

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокоительное средство при нервном возбуждении, бессоннице.

Рецепт 3

Взять корень валерианы – 3 части, листья мяты – 3 части, листья вахты – 4 части, 10 г сушеных бананов. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокоительное средство при нервном возбуждении и раздражительности.

Рецепт 4

Взять по 1 части следующие лекарственные средства: трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника, ромашка аптечная.

Добавить 10 г сушеных бананов.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов, укутав, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется как успокоительное средство при нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью.

Рецепт 5

Взять листья мяты перечной – 2 части, листья вахты – 2 части, шишки хмеля – 1 часть, корень валерианы – 1 часть, 10 г сушеных бананов.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Рекомендуется как успокоительное средство. Пить по 0,5 стакана утром, днем и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Маска из сушеных бананов и хмеля

Смешивают 10 г измельченных сушеных бананов, по 3 столовые ложки сухих шишек хмеля и травы татарника. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут.

Затем остужают при комнатной температуре и наносят травяную массу на влажные волосы.

Смывают через 20—30 минут проточной водой.

Маска рекомендуется для темных волос.

Маска тыквенно–яичная с сушеными бананами

Из вареной тыквы готовят пюре и охлаждают.

Добавляют 10 г измельченных сушеных бананов, 1 желток, 1 столовую ложку меда и тщательно перемешивают.

Массу наносят на слегка влажные волосы и кожу головы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем.

Смывают маску через 1–1,5 часа подкисленной водой.

Маска персиково–яичная с сушеными бананами

10 г измельченных сушеных бананов, 1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку лимонного сока и 0,5 чайной ложки столового уксуса тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20—30 минут слегка подкисленной водой.

Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Облепиховая маска с сушеными бананами

10 г измельченных сушеных бананов, 2 столовые ложки растертых плодов облепихи смешивают с 10 г измельченных бананов, желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой сметаны. Наносят маску на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают.

Маска из сушеных бананов с лепестками роз

1 чайную ложку измельченных в кофемолке сухих розовых лепестков смешивают с 10 г измельченных сушеных бананов, 1 столовой ложкой сливок или сметаны.

Маску наносят на кожу лица и шеи на 20—25 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сушеных бананов и миндаля

1 столовую ложку очищенных миндальных орехов измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 10 г измельченных сушеных бананов, 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку яичного желтка.

Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица на 20—30 минут.

По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Оздоровляющие ванны с сушеными бананами

Рецепт 1

Взять 10 г измельченных сушеных бананов, 50 г листьев березы, 50 г пырея, 50 г сосновой хвои, 1 л воды.

Залить сырье крутым кипятком, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, затем дать немного остыть и процедить.

Полученный отвар вылить в теплую ванну.

Рецепт 2

Взять 10 г измельченных сушеных бананов, 50 г цветков ромашки аптечной, 50 г горца птичьего, 50 г хвоща полевого, 50 г корневища валерианы, 50 г тимьяна ползучего, 100 г сенной трухи, 2 л кипятка.

Залить сырье кипятком, настаивать в термосе 2 часа, затем процедить.

Полученный настой вылить в теплую ванну.

Барбарис

Весь барбарисовый куст можно использовать в лечебных целях.

Плоды барбариса богаты органическими кислотами (лимонной, яблочной, винной и др.), полезными пектинами, сахарами, в них содержится большое количество витамина С, есть витамин К, а также каротин и минеральные соли.

В недозрелых плодах есть алкалоиды. Они присутствуют также в листьях, коре и корнях барбариса, прежде всего это берберин. Причем в коре и корнях берберина больше всего. В этих же частях растения есть дубильные вещества и витамины С и Е.

Плоды барбариса применяют в качестве желчегонного, кровоостанавливающего, возбуждающего аппетит, а также тонизирующего кишечника средства.

Кроме того, плоды можно использовать в качестве жаропонижающего, успокаивающего, мочегонного, легко послабляющего, вяжущего и противовоспалительного средства.

Помогают препараты барбариса при серьезных заболеваниях – диабете, раке. Они способствуют укреплению сердечной мышцы, повышают иммунитет.

Сушеные плоды барбариса сохраняют множество полезных свойств и ни в чем не уступают свежим.

Оздоровляющие настои с барбарисом

Рецепт 1

Смешать по 3 части корня валерианы и листьев мяты перечной, а также 4 части листьев мяты лимонной (мелиссы). Добавить 1 часть измельченного барбариса. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении и раздражительности

Рецепт 2

Смешать 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки аптечной, 5 частей плодов тмина. Добавить 1 часть измельченного барбариса.

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана утром и вечером при раздражительности, бессоннице.

Рецепт 3

Смешать по 1 части корня валерианы и шишек хмеля, по 2 части листьев мяты перечной и трилистника. Добавить 1 часть измельченного барбариса.

Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 4

Смешать по 1 части травы пустырника, плодов тмина и плодов фенхеля. Добавить 1 часть измельченного барбариса. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Груша

Груши содержат мало калорий, зато они богаты биоактивными веществами. В плодах присутствуют витамины, кислоты, минералы, клетчатка, сахара. Свежие и сушеные груши рекомендуют при ожирении и сахарном диабете, ведь фруктозы в них больше, чем глюкозы (фруктоза не требует для своего усвоения в организме инсулина).

В качестве лекарственного сырья используют свежие и сушеные плоды и листья груши. Они показаны при анемии, заболеваниях сердца, печени, почек, при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Груши содержат кверцетин – природное противовоспалительное средство. Поэтому груша лечит кожные заболевания.

Широкое применение находит груша и в косметологии, в том числе, сушеная. Ведь, в отличие от свежей, она не портится долгое время.

Настои с сушеной грушей против запоров

Рецепт 1

Взять 20 г сушеной груши, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 3 часов. Принимать с утра натощак при диарее или запорах 3 столовые ложки отвара.

Рецепт 2

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 2 части листьев мяты, 2 части корня валерианы. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Рецепт 3

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 2 части цветков ромашки, 2 части плодов тмина, 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану такого чая.

Рецепт 4

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 1 часть душицы, 1 часть цветков ромашки аптечной. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 7–10 минут, остудить и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Рецепт 5

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 2 части плодов тмина, 2 части душицы, 4 части цветков ромашки аптечной. Заварить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Рецепт 6

Смешать по 1 части корня валерианы, листьев мяты, и плодов тмина. Добавить 20 г сушеной груши.

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Рецепт 7

Взять 20 г сушеной груши. Смешать 1 часть плодов тмина, 4 части корня валерианы, 6 частей цветков ромашки аптечной.

Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

Рецепт 8

Взять 20 г тщательно измельченной сушеной груши.

Смешать с ней по 1 части плодов аниса, тмина и листьев мяты перечной.

1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение 1 часа.

Затем отвар процедить и пить небольшими глотками в несколько приемов весь день.

Маска из кислого молока с сушеной грушей

2 столовые ложки кислого молока смешивают с 1 столовой ложкой толокна, 0,5 чайной ложки льняного масла, 0,5 чайной ложки соли, 20 г измельченной сушеной груши и 3–4 каплями лимонного сока. Наносят смесь на кожу лица на 15—20 минут, затем снимают с помощью тампона. Кожу протирают тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком холодной воде.

Эта маска сужает поры и оказывает на жирную кожу укрепляющее воздействие.

Белково-яблочная маска с сушеной грушей

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 взбитый яичный белок, 20 г измельченной сушеной груши, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Клубничная маска с сушеной грушей

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2–3 размятые вилкой ягоды клубники, 20 г измельченной сушеной груши, перемешивают и наносят маску на лицо тонким слоем. Как только смесь начнет подсыхать, наносят второй слой смеси, затем – третий. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Сушеная груша с яичным белком и вишневым соком

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку вишневого сока, 20 г измельченной сушеной груши и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сушеной груши и клюквенного сока

Желток 1 яйца растирают с 20 г измельченной сушеной груши и 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой кипяченой водой.

Травяная маска с сушеной грушей

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, 20 г измельченной сушеной груши и размалывают в кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растирают с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на лицо на 15—20 минут, затем смывают прохладной водой.

Медовая маска с сушеной грушей

20 г измельченной сушеной груши, 2 столовые ложки творога растирают с 0,5 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда. Маска тонизирует кожу и сужает поры.

Фруктовая маска

2 столовые ложки творога смешивают с 20 г измельченной сушеной груши и 2 столовыми ложками любого свежавыжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем наносят на кожу лица тонким слоем, через 10 минут наносят второй слой. Через 5 минут маску смывают подсоленной прохладной водой.

Маска из сушеной груши и зеленого чая

5 столовых ложек зеленого чая измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 20 г измельченной сушеной груши, 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешивают и наносят приготовленную кашицу на кожу лица.

Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из сушеной груши с зеленью петрушки

0,5 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей, 20 г измельченной сушеной груши и 3–4 капли свежего или концентрированного лимонного сока, который разбавляют, исходя из пропорции, указанной на этикетке.

Смесь аккуратно наносят на кожу лица на 10—15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

Маска с сушеной грушей и хреном

10 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена, добавляют 20 г измельченной сушеной груши и 1–2 столовые ложки молока и размешивают до однородного состояния.

Массу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Кефирно-творожная маска с сушеной грушей

1 столовую ложку творога растирают, добавляют 20 г измельченной сушеной груши, 2 столовые ложки кефира, перемешивают до однородной массы.

Ее наносят на лицо на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска с медом и овсяной мукой

Берут 20 г сушеной груши, по 1 столовой ложке липового цвета, ромашки аптечной и цветков бузины.

1 столовую ложку травяного сбора заливают 200 мл кипятка, варят 10 минут на небольшом огне.

Затем смесь охлаждают и аккуратно процеживают.

Теплый отвар смешивают с 0,5 чайной ложки меда и постоянно при этом помешивают.

Во время этого процесса в отвар добавляют овсяную муку (или измельченные в кофемолке овсяные хлопья), так чтобы получилась кашицеобразная масса.

Маску наносят на кожу лица толстым слоем, через 15—20 минут смывают теплой водой.

Данная маска благотворно влияет на кровообращение, очищает кожу, сужает поры.

Витаминная маска с сушеной грушей

20 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой сока свежей или кислой капусты, и ставят в теплое место. Как только дрожжи начнут бродить, добавляют в смесь 25 капель камфарного масла, 20 капель масляного раствора витамина А, 20 капель масляного раствора витамина Е и 20 г измельченной сушеной груши.

Очищенную кожу лица протирают капустным соком, наносят ровным слоем приготовленную маску и выдерживают 15—20 минут. Подсохшую массу снимают с помощью тампона, смоченного в теплой воде, затем снова протирают кожу капустным соком.

Маска из сушеной груши и хурмы

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 столовую ложку мякоти хурмы, 1 столовую ложку измельченной сушеной груши 20 г измельченного изюма и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу настоем мяты.

Изюм

Изюм, как известно – это сушеный виноград. Наиболее питательным и полезным считается темный изюм. Его калорийность довольно высока: 300 ккал на 100 гр.

В изюме содержится много полезных углеводов, органических кислот, пищевых волокон, белков, витаминов, минеральных веществ.

Калий, который находится в изюме, полезен для работы почек и сердечной мышцы, обмена веществ, поддержания нормального состава крови.

Благодаря никотиновой кислоте, входящей в витаминную группу В, изюм обладает релаксирующими свойствами, что ценно для работы нервной системы.

Изюм можно использовать при отравлениях и отеках: обладая мочегонным действием, он способствует выведению из организма лишней жидкости и токсинов.

Изюмом можно облегчить ход болезни мочевого пузыря и почек, излечить дизентерию.

Он полезен при слабости и анемии, помогает восполнить дефицит полезных веществ при беременности.

Органические кислоты в изюме помогают сохранить здоровыми зубы и десны.

Широкое применение нашел изюм и в современной косметологии, особенно в качестве ингредиента масок для лица.

Мочегонные настои с изюмом

Рецепт 1

Взять по 1 части плодов можжевельника, корня одуванчика, листьев березы. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15–20 минут до еды.

Рецепт 2

Взять по 2 части плодов можжевельника, травы хвоща, травы пырея. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15–20 минут до еды.

Рецепт 3

Взять 4 части плодов можжевельника, по 3 части корня дягиля и цветков василька. Добавить 15 г изюма. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15–20 минут до еды.

Рецепт 4

Взять по 1 части листьев березы, травы хвоща. Добавить 15 г изюма.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

Рецепт 5

Взять 3 части листьев толокнянки, по 1 части корня солодки и цветков василька. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15–20 минут до еды.

Рецепт 6

Взять по 1 части цветков бузины, цветков терновника, крапивы двудомной и листьев березы. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить утром по 1 стакану.

Рецепт 7

Взять 1 часть корня солодки, по 4 части листьев толокнянки и плодов можжевельника. Добавить 15 г изюма.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить.

Принимать после консультации с врачом 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 15–20 минут до еды.

Маска из яблока и картофельного крахмала с изюмом

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, 10 г измельченного изюма без косточек, перемешивают и наносят кашицу на кожу.

Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска с изюмом и отваром листьев грецкого ореха

10 г измельченного изюма и 2 столовые ложки листьев грецкого ореха заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 15 минут, затем отвар процеживают и охлаждают до температуры 30—35 °С.

Марлевую салфетку смачивают в приготовленном отваре.

Наносят на лицо на 15—20 минут. Смывают теплой водой.

Томатно-яичная маска с изюмом

1 яйцо взбивают с 1–2 столовыми ложками томатного сока и 10 г измельченного изюма без косточек и наносят смесь на кожу лица и шеи.

Маску наносят на 10—15 минут.

Затем осторожно смывают теплой водой и ополаскивают лицо.

Морковная маска с изюмом

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке.

Смешивают с 1 взбитым яичным белком, 10 г измельченного изюма без косточек и 1 столовой ложкой муки.

Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15—20 минут.

По истечении этого времени маску смывают теплой водой.

Маска из смородины с изюмом

10–15 ягод красной смородины разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, 10 г измельченного изюма без косточек и хорошо перемешивают.

Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут.

Затем смывают прохладной водой.

Маска из цуккини с изюмом

Молодой цуккини натирают на мелкой терке, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек и наносят получившуюся массу на кожу лица.

Выдерживают 15—20 минут, затем смывают маску прохладной водой.

Маска облепиховая с изюмом

5 столовых ложек плодов облепихи заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15—20 минут.

Остужают при комнатной температуре, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек и наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска с маслом чайного дерева

Смешивают 10 г изюма, 3 столовые ложки касторового масла и 10—15 капель масла чайного дерева.

Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем.

Смывают через 10—15 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, лечит от перхоти.

Маска с маслом жожоба

Смешивают 10 г изюма, 3 столовые ложки репейного масла и 10—15 капель масла жожоба.

Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 15—20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, придает им эластичность и блеск.

Маска лимонно-морковная с изюмом

Морковь среднего размера и лимон пропускают через мясорубку, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек и тщательно перемешивают.

Получившуюся кашу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 1–1,5 часа, за это время смесь уже впитается.

Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца. Можно повторить курс через полгода.

Маска миндальная с изюмом

0,5 стакана сладкого миндаля перемалывают, разбавляют 10 г измельченного изюма без косточек и небольшим количеством молока до консистенции сметаны. Маску наносят на влажные волосы на 1,5–2 часа, затем смывают.

Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос.

Маска апельсиновая с изюмом

Апельсин среднего размера пропускают через мясорубку, добавляют 10 г измельченного изюма без косточек. Получившуюся кашу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20—30 минут. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска из яйца и рома с изюмом

Смешивают 10 г измельченного изюма без косточек, 1 куриное яйцо с 4 столовыми ложками рома или коньяка. Полученную смесь втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 25 минут маску смывают теплой проточной водой.

Маска с алоэ, медом и чесноком

Листья алоэ и зубчики чеснока по отдельности измельчают, затем через марлю отжимают сок. Смешивают по 1 столовой ложке меда, соков алоэ и чеснока, 10 г измельченного изюма без косточек, 1 желток. Маску наносят на волосы массирующими движениями.

Смывают через 30 минут проточной водой. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Инжир

Отвар инжира на воде или молоке полезен при воспалительных процессах дыхательных путей. Инжир обладает мочегонными свойствами, он стабилизирует флору желудка, укрепляет почки. Считается, что инжир обладает свойством рассасывать тромбы. Плоды инжира используются как слабительное, полезны при анемии и заболеваниях печени.

Настои с инжиром от запоров

Рецепт 1

Взять 3 части коры крушины, 2 части листьев крапивы, 1 часть травы тысячелистника. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 0,5 стакана.

Рецепт 2

Взять 3 части коры крушины, по 1 части листьев крапивы и травы донника. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить на ночь по 0,5 стакана.

Рецепт 3

Взять 4 части коры крушины, по 1 части корня алтея и плодов кориандра. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Выпить настой горячим.

Рецепт 4

Взять 4 части коры крушины, 1 часть семян тмина, 3 части цветков ромашки. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на водяной бане, процедить. Выпить за 1 раз на ночь.

Рецепт 5

Взять 4 части коры крушины, по 1 части семян укропа и льняного семени. Добавить 20 г инжира.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на водяной бане, процедить. Выпить за 1 раз на ночь.

Ванна с инжиром и лимоном

Эта водная процедура успокаивает и освежает, а также расширяет поры кожи тела, очищает их.

Такая ванна слегка увлажняет кожу и отбеливает пигментные пятна.

Для ванны потребуется 1 кг лимонов, 100 г инжира и 1 л кипятка.

Лимоны промыть, нарезать небольшими кусочками вместе с кожурой, залить кипятком.

Добавить мелко нарезанный инжир. Настаивать смесь 3–4 часа, затем процедить.

Добавить настой в теплую ванну.

Ванна с инжиром и апельсином

Эта ванна делает кожу более упругой, она поможет предотвратить появление морщин, а также просто повышает настроение и прекрасно справляется с депрессией.

Рецепт 1

Для ванны потребуется 1 кг апельсинов и 100 г инжира.

Фрукты нужно вымыть, нарезать кружочками вместе с кожурой и залить 1 л кипятка.

Оставить настой на 4 часа, затем процедить и отжать оставшийся сок.

Полученный настой вылить в теплую ванну. Ограничить водную процедуру 20 минутами.

Рецепт 2

Потребуется 500 г апельсиновой кожуры, 400 мл кипятка, 100 мл оливкового масла, 100 г инжира.

Апельсиновую цедру необходимо сначала высушить, затем измельчить в порошок, добавить инжир, залить кипятком, настаивать 30—50 минут.

Затем аккуратно процедить и смешать настой с теплым оливковым маслом до получения однородной субстанции..

Добавить приготовленную масляно-апельсиновую смесь в теплую ванну.

Ванна из овсяных хлопьев с инжиром

Такая ванна поможет сделать кожу гладкой, нежной и упругой.

Она обладает свойством разглаживать морщины и возвращать коже ее естественный цвет, цвет молодости и весенней свежести.

Для ванны потребуется 500 мл густого отвара овсяных хлопьев со 100 г инжира, 25 мл хвойного экстракта.

Добавить отвар с инжиром и экстракт в наполненную наполовину ванну, затем долить воду до нужного уровня и опуститься в ванну.

Через 20 минут можно закончить процедуру под теплым душем.

Маска с инжиром для жирных волос

20 мг измельченного инжира, 1 столовую ложку касторового масла, 100 мл водки тщательно перемешивают.

Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску наносят за 1–1,5 часа до мытья головы.

Маска обладает противосеборейным эффектом, снимает зуд кожи, нормализует деятельность сальных желез.

Маска из инжира с пижмой

20 мг измельченного инжира, 1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей и цветков пижмы обыкновенной заливают 2 стаканами горячей воды.

Траву настаивают 2 часа, затем процеживают.

Кашицу втирают в волосы и кожу волосистой части головы и оставляют на 20—30 минут.

Затем волосы промывают прохладной водой и споласкивают отваром.

Процедуру производят после каждого мытья головы в течение месяца.

Маска снимает зуд кожи, предотвращает появление перхоти. Благодаря этой процедуре кожа головы омолаживается, волосы становятся мягкими.

Маска луковая с инжиром

1 луковицу пропускают через мясорубку, добавляют 20 мг измельченного инжира. Полученную кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50—60 минут. Процедуру повторяют 1–2 раза в неделю. Маска улучшает состояние кожи и волос, устраняет перхоть.

Маска дубово-луковая с инжиром

Смешивают по 0,5 стакана измельченной коры дуба и луковой шелухи, добавляют 20 г инжира. Массу заливают 0,5 л горячей воды и нагревают в течение 1 часа на водяной бане на слабом огне.

Получившийся отвар остужают до комнатной температуры и наносят на волосы и кожу.

Если волосы жирные, добавляют 1 столовую ложку салицилового спирта. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 2 часа. Это средство применяют перед мытьем головы.

Маска устраняет перхоть, предотвращает ее появление.

Клюква

Недаром клюкву называют «молодильной ягодой»!

Главный кладезь витаминов клюквы – ее плоды. Отметим, что их экспорт был важной статьей дохода России еще в незапамятные времена.

В клюкве присутствуют пектины, флавоноиды, дубильные вещества и органические кислоты – яблочная, хинная, лимонная, урсоловая и бензойная.

Благодаря последней клюква обладает антимикробным и антигрибковым действием, подавляет плесень бактерии.

То есть, сушеная клюква может долго храниться без ущерба для качества.

Клюква малокалорийна, в ней не так много углеводов и сахаров, белка и жира. Зато много витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Присутствует в ее составе и разнообразные витамины: А, группы В, Е и К. Из минеральных веществ – калий, кальций, натрий, фосфор, магний, железо, бор, йод, марганец, серебро.

Целебные свойства клюквы поистине многогранны.

Это и защита от простудных и инфекционных заболеваний. Это и подавление патогенных микробов за счет танинов, и оздоровление мочеполовой системы, и мочегонные свойства.

Клюква применяется для лечения болезней почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, при воспалительных женских заболеваниях. Клюквенный сок обладает свойством усиливать действие антибиотиков.

Сушеную клюкву добавляют в салаты и мучные изделия. Она также популярна в косметологии и является важным ингредиентом многочисленных масок и целебных ванн.

Настои с сушеной клюквой при простуде

Рецепт 1

Взять в равных частях сушеную клюкву, сушеную малину, цветки липы сердцевидной. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить в горячем виде на ночь.

Рецепт 2

Взять в равных частях сушеную клюкву, цветки липы сердцевидной, листья мать-и-мачехи обыкновенной. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Рецепт 3

Взять в равных частях сушеную клюкву, цветки липы сердцевидной, цветки бузины черной. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут, процедить. Выпить горячим за один прием.

Настои с сушеной клюквой при кашле

Рецепт 1

Взять по 3 части сушеной клюквы, листы подорожника большого, по 4 части корня солодки обыкновенной и листьев мать-и-мачехи обыкновенной.

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана через 3 часа.

Рецепт 2

Взять в равных частях сушеную клюкву, корень алтея лекарственного, корень солодки обыкновенной, корень девясила высокого.

2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить в теплом виде по 50 мл через 3 часа.

Рецепт 3

Взять по 2 части клюквы сушеной, корня алтея лекарственного, по 1 части корня солодки обыкновенной и плодов укропа огородного.

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Рецепт 4

Взять в равных частях клюкву сушеную, корень алтея лекарственного, корень солодки обыкновенной, плоды аниса обыкновенного, листья шалфея лекарственного, почки сосны обыкновенной.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Маска из хны и клюквы

В 0,5 стакана крепко заваренного черного чая добавляют по 1 столовой ложке хны и кефира, 10 г сушеной клюквы, 1 желток, по 1 чайной ложке облепихового масла и какао, несколько капель витаминов А, Е, В6 и В12.

Смесь тщательно перемешивают и слегка нагревают на водяной бане. Наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1,5–2 часа подкисленной водой или травяным отваром.

Маска подходит для темных волос.

Маска из сушеной клюквы с кефиром

1 столовую ложку горчицы разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до пастообразной консистенции.

Добавляют 10 г измельченной сушеной клюквы, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку миндального масла, 1 желток, несколько капель масла жожоба и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы по всей длине, массирующими движениями втирают в кожу.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем.

Смывают через 15—20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска стимулирует приток крови к волосяным луковицам, что улучшает рост волос.

Маска чесночно-клюквенная

1 луковицу, 2 зубчика чеснока и 10 г сушеной клюквы пропускают через мясорубку и затем тщательно перемешивают получившуюся субстанцию.

Кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают маску через 1,5–2 часа.

Маска из сушеной клюквы и авокадо

Авокадо разминают, добавляют 10 г измельченной сушеной клюквы, полученное пюре наносят на волосы.

Смывают через 20—30 минут.

Маска увлажняет волосы, восстанавливает их эластичность.

Маска из сушеной клюквы и пижмы

10 г сушеной клюквы, 3 столовые ложки пижмы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 20—30 минут.

Отвар остужают до приемлемой температуры и процеживают.

Затем добавляют 2 взбитых желтка и перемешивают.

Смесь аккуратно наносят на влажные волосы по всей длине.

Через 30—40 минут смывают проточной водой. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца. Через полгода курс можно повторить.

Данный тип маски обладает укрепляющим эффектом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.